

平成28年度より3年間継続の事業として、メタボリックシンドローム、高血圧予防のための減塩、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症、貧血の5つのテーマで学習会を開催している。テーマ毎に身体計測や身体機能のチェック、食生活を中心とした生活習慣に関するアンケート調査を実施し、講義を行った後、奇数班と偶数班共同で、30分でできる4品の試作・試食をし、学習会から6か月間、各自改善に取り組んでいただく。6か月後には再度アンケート調査を行い、日常生活での変化を分析して成果にまとめ、参加者や社会に還元することを目的としている。

料理教室と同様、運営は栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生や栄養クリニック研修員がボランティアとして参加し、生きた学習の場になっている。

なお、各学習会での研究に相当する内容と成果は、p.50～53に示している。

◆貧血対策のための取り組み

●**講義内容**：初参加と2回目の参加の方がおられ、どちらの方々にも学びと気づきを得ていただけるように貧血の基礎的な知識や、貧血予防のための食生活についての復習に加えて、新しい情報・知識として貧血対策に必要な鉄以外の栄養素（葉酸など）や胃酸の分泌を促す食事の工夫についても解説した。

●**実施献立**：鉄を多く含む食材を使い、同時に鉄の吸収率を高めるビタミンCやたんぱく質、正常な赤血球の生成に必要なビタミンB₆、B₁₂や葉酸を摂れるメニューを紹介した。



水菜とサバ缶のサラダ（鉄1.9mg、食塩0.7g）鶏レバーのドライカレー（鉄3.9mg、食塩1.4g）あさりとパプリカのスペインオムレツ（鉄4.7mg、食塩0.5g）納豆と小松菜のお焼き（鉄1.6mg、食塩0.5g）

●**参加者の感想**：貧血について、今まではぼんやりとしか理解していなかったのですが、どのような食材を摂ればいいのか、調理の方法や組み合わせを学びました。レバーはなかなか食べさせるのが難しかったのですがカレーなら食べてくれそうなので作ります。

（中村智子）

◆メタボリックシンドローム対策のための取り組み

●**講義内容**：内臓脂肪が蓄積したメタボ状態は、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化の発症リスクが高いこと、内臓脂肪をつけない食生活や生活習慣の改善点について解説し、平成28年4月厚生労働省有職者検討会議から発表された隠れメタボ（腹囲やBMIが基準値でもメタボ検査項目で異常値がある方）のリスクについて紹介した。初めての参加者にメタボメジャーを配布し、家庭での活用を促した。

●**実施献立**：エネルギーカットで減塩でも満足感が味わえる料理を紹介した。



こんにゃく巻き（102kcal、食塩0.5g）、簡単な鯖と牛蒡のさんが焼き（171kcal、食塩0.5g）、きのこ人参の亜麻仁油マリネ（35kcal、食塩0.2g）、麦リゾット（189kcal、食塩0.5g）

●**参加者の感想**：減塩やエネルギーカットはうんざりと思っていたのですが、工夫次第では簡単で、しかも美味しくでき、料理のレパートリーも増え、とても役立ちます。麦の簡単な調理法、亜麻仁油の使い方などもわかり、自分の健康が見直せるよい機会でした。

（木戸詔子）

◆高血圧対策のための減塩への取り組み

●**講義内容**：高血圧予防ガイドラインと食生活の在り方について講義し、調味料、加工食品、お惣菜、外食、間食の塩分含有量の資料を配布し、日常生活での活用を促した。また、初めての参加者に0.1g、0.25g、0.5g、1.0gの食塩が計量できる「ミニ計量スプーン」を配布し、家庭での使用を促した。

●**実施献立**：血液をサラサラにする青魚や低エネルギーのタラ、イカなどを使って、簡単に調理でき、低エネルギー、減塩でも満足できるように工夫した料理法を紹介した。



タラのレンジ蒸し・グリーンソース（136kcal、食塩0.8g）、じゃがいもの柚子胡椒和え（76kcal、食塩0.3g）、てっぱい（82kcal、食塩0.7g）、大葉入りつくね（176kcal、食塩0.4g）

●**参加者の感想**：素材の味で美味しくいただける、減塩の新しいメニューに感激しました。減塩とは思えないこの味を覚え、今後に生かしたいです。食材の使い方、減塩でも美味しいたれやソースの作り方をマスターし、我が家の味にしたいです。とてもよい経験でした。

（木戸詔子）

◆骨粗鬆症対策のための丈夫な骨づくり

●**講義内容**：骨粗鬆症による骨折を防ぐことが健康寿命延伸のためにとても重要であることを認識していただき日常生活の中で継続していただけるよう、骨粗鬆症予防の意義と方法（生活習慣）について講義をした。骨粗鬆症予防の食事に加えてカルシウムチェック表を用いて現在のカルシウム摂取量が目標摂取量にいくら足りないか、目標摂取量に達するためにはどの食品をどのくらい摂ればよいかを表にしてお渡しした。また、



学習会での試作の様子

骨折予防・転倒予防として自宅で簡単にできる運動、転倒しにくい住環境や服装等についても解説した。

●**実施献立**：昨年度実施の1回目の学習会のアンケート結果より、骨粗鬆症予防として、牛乳、ヨーグルトを摂取されている方が多い一方、骨ごと食べられる魚、小魚、海藻類の摂取頻度が少ないので、これらの摂取頻度を上げるために家庭に常備されているサバ缶やいりこ、干しエビ、ひじきを使ったメニューを提案した。



サバ缶と野菜のサンドイッチ（カルシウム152mg、VD2.6μg）
桜エビ入りスクランブルエッグ（カルシウム204mg、VD1.4μg）
いりこじゃがいものガレット（カルシウム120mg、VD0.5μg）
ひじきとツナのごまボン酢サラダ（カルシウム83mg、VD0.4μg）

●**参加者の感想**：今後の生活に活かしやすい勉強会ででした。しっかり学びました、後は実践あるのみです！手軽にしっかりと栄養が摂れ、しかも作りやすいメニューでよかったです。先生や皆さんからいろいろと情報を得られて楽しく学べました。学習会を定期的に開催していただければ常に見直しができるので、ありがたいです。

（中村智子）



学習会での測定の様子



アンケートの様子